

# Omelettenrollen

Betty Bossi

Für 4 Personen



## Omelettenteig

150 g Mehl  
½ TL Salz  
3 dl Milchwasser  
3 Eier  
2 EL Öl

beides in einer Schüssel gut mischen

beigeben, glatt rühren, mindestens ½ Stunde ruhen lassen.

## Backen

Bratpfanne heiss werden lassen. So viel Teig in die Pfanne geben, dass der Boden nur dünn damit überzogen ist. Hitze reduzieren. Omelette erst wenden, wenn die Unterseite golden gebacken ist. Gebacken Omeletten auf einem flachen Teller auskühlen lassen.

## Füllung

Evt. 10 Tranchen Frühstückspeck

in feine Streifen schneiden, in der kalten Bratpfanne ohne Fett langsam erhitzen und braten

2 Lauch, längs halbiert in Streifen

300 g Sojasprossen

400 g Champignons, in dünnen Scheiben

alles beigeben, dämpfen, bis das Gemüse zusammengefallen ist

1 TL Salz

Pfeffer

1 TL Curry

würzen

1 EL Mehl

darüberstäuben, mischen

8 EL Rahm

zugeben, 2-3 Min. köcheln, auskühlen

## Formen / Füllen

Füllung auf die Omeletten verteilen, satt aufrollen. Jede Omelette in ca. 4-5 Stücke schneiden. Die Rouladenstücke mit der Schnittfläche nach oben, dicht in eine ofenfeste, gefettete Form stellen.

1 dl Rahm

in die Zwischenräume giessen

6 EL Sbrinz

darüberstreuen

## Gratinieren

Ca. 20-30 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Mit Salat servieren.